

# «Теория и методика обучения физической культуре и спорту»

## Блок вопросов по ТиМФКиС

1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.
2. Этапы становления теории физической культуры.
3. Основные понятия теории физической культуры «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое развитие».
4. Цель и задачи отечественной системы физической культуры.
5. Общие Принципы системы физической воспитания.
6. Основы отечественной системы физической культуры.
7. Средства физического воспитания
8. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.
9. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
10. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
11. Методы строго регламентированного упражнения.
12. Игровой метод. Соревновательный метод.
13. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
14. Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.
15. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
17. Основы формирования двигательного навык.
18. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
19. Сила и основы методики ее воспитания.
20. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
21. Выносливость и основы методики ее воспитания.
22. Гибкость и основы методики ее воспитания.
23. Координационные способности и основы их воспитания.
24. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
25. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
26. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.
27. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
28. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе.
29. Общий план работы по физическому воспитанию в школе.
30. Формы организации занимающихся на уроке физической культуре.
31. План-конспект урока.

## Психолого-педагогический блок вопросов

1. Психологические основы обучения движению. Стадии формирования двигательных навыков.
2. Систематика соревновательных действий спортсмена по критериям результата.
3. Особенности протекания психических процессов в процессе технической подготовки спортсменов.
4. Психологические основы тактической подготовки спортсменов.
5. Психологическая подготовка в спорте
6. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу в спорте
7. Психологическая подготовка к соревнованиям.
8. Основные виды и средства психологической подготовки в спорте.
9. Психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте.
10. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена.
11. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена.
12. Спортивное соревнование как психологический феномен.
13. Надежность и результативность как основные характеристики выступления спортсмена.
14. Аутогенная тренировка в спорте. Психорегулирующая тренировка.

15. Идеомоторная тренировка в спорте.
16. Биологическая обратная связь. Аппаратные средства психической регуляции в спорте.
17. Психологический отбор в спорте. Этапы и принципы психологического отбора.
18. Интеллектуальная сфера спортсмена. Интеллектуальная подготовка в спорте.
19. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности.
20. Способы воздействия на мотивационную сферу спортсмена
21. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния. Способы их регуляции.
22. Стресс, дистресс, эвстресс.
23. Мертвая точка и второе дыхание.
24. Состояние страха и состояние утомления
25. Состояние монотонии и состояние психического пересыщения в спорте.
26. Волевая сфера спортсмена и ее компоненты.
27. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявления.
28. Работоспособность спортсмена и ее динамика.
29. Психологический климат в спортивной команде.
30. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
31. Личность тренера в физической культуре и спорте.

### **Анатомо-физиологический блок вопросов**

1. Костная система и ее основные функции. Соединения костей скелета человека, их виды, классификации.
2. Мышечная система и ее основные функции.
3. Мышца как орган: макроскопическое строение, вспомогательные аппараты. Композиция мышц, структурные особенности мышечных волокон. Рабочая гипертрофия мышц.
4. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Сердце его строение; особенности строения у спортсменов различных специализаций.
5. Сердечно-сосудистая и лимфатическая системы. Кровообращение; схема движения крови в организме - круги кровообращения.
6. Состав и функции крови. Изменение состава крови при мышечной деятельности.
7. Общий план строения дыхательной системы; механизм внешнего дыхания. Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам.
8. Общий план строения нервной системы. Вегетативная нервная система; ее значение при выполнении физических нагрузок. Адаптация нервной системы к физическим нагрузкам.
9. Обмен веществ и энергии. Особенности обмена веществ у спортсменов.
10. Питание человека, его биологическое значение. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энерготратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам. Особенности питания спортсменов.
11. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.
12. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их мощности и емкости на примере избранного вида спорта.
13. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
14. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
15. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
16. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений). Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

17. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.
18. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. Факторы, его определяющие. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».
19. Устойчивое состояние в спорте (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.
20. Утомление в спорте, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
21. Физиологические основы восстановления в спорте во время и после работы, основные закономерности восстановления. Фазы восстановления и их значение в спортивной тренировке. Средства повышения эффективности восстановления.
22. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.
23. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки спортивной формы в избранном виде спорта.
24. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация). Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена.
25. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных физических способностей (качеств), их учет при построении тренировочного процесса в избранном виде спорта. Гигиенические требования к правильному росту и развитию организма (на примере избранного вида спорта).
26. Физиологические особенности организма детей дошкольного, младшего школьного возраста. Особенности ЦНС, высшей нервной деятельности, сенсорных и других систем. Особенности адаптации к физическим нагрузкам (на примере избранного вида спорта).
27. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста. Особенности ЦНС, высшей нервной деятельности, сенсорных и других систем. Пубертатный период. Особенности адаптации к физическим нагрузкам. Учет при проведении тренировочных занятий с детьми в избранном виде спорта.
28. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).
29. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.
30. Анатомические, биохимические и физиологические особенности лиц пожилого возраста: снижение интенсивности метаболизма, уменьшение возможностей энергетического обеспечения и восстановительных процессов. Особенности проведения занятий оздоровительной физкультурой с людьми пожилого возраста.
31. Понятие о здоровье и болезни. Виды и критерии здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы внешней среды, обеспечивающие высокий уровень здоровья.

### **Легкая атлетика**

1. Организационно-методическая последовательность обучения прыжковым видам и упражнениям.
2. Организационно-методическая последовательность обучения беговым видам и упражнениям.
3. Организационно-методическая последовательность обучения видам длинных метаний.

4. Правила соблюдения мер безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в средней общеобразовательной школе.

5. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по легкой атлетике.

6. Спортивный инвентарь и оборудование в легкой атлетике.

### **Плавание**

1. Спортивные способы плавания. Их краткая характеристика.

2. Прикладные способы плавания. Их краткая характеристика.

3. Повороты в плавании. Их разновидности. Краткая характеристика.

4. Основы техники и способы выполнения ныряния в длину.

5. Правила соблюдения мер безопасности на открытых водоемах и открытых бассейнах. В бассейнах закрытого типа.

6. Способы транспортировки пострадавших на воде.

### **Лыжная подготовка**

1. Организационно-методическая последовательность обучения классическим способам передвижения на лыжах.

2. Организационно-методическая последовательность обучения коньковым способам передвижения на лыжах.

3. Основы горно-лыжной техники (спуски, подъемы).

4. Основы горно-лыжной техники (повороты, торможения).

5. Температурный режим при проведении занятий по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе.

6. Правила соблюдения мер безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе.

### **Гимнастика**

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила сокращенного описания упражнений.

2. Правило записи одного общеразвивающего упражнения в гимнастике.

3. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.

4. Характеристика групп гимнастических упражнений. Их специфические образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности.

5. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока по гимнастике.

6. Правила соблюдения мер безопасности при проведении занятий по гимнастике в средней общеобразовательной школе.

### **Спортивные игры**

1. Реализация дидактических принципов при формировании двигательных навыков в спортивных играх.

2. Урок как основная форма организации занятий по спортивным играм в школе. Особенности проведения различных частей урока.

3. Этапы обучения технике, тактике игры, игровой соревновательной деятельности в спортивных играх. Средства и методы обучения.

4. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

5. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по волейболу.

6. Педагогические требования к организации и методике проведения учебных занятий по баскетболу.